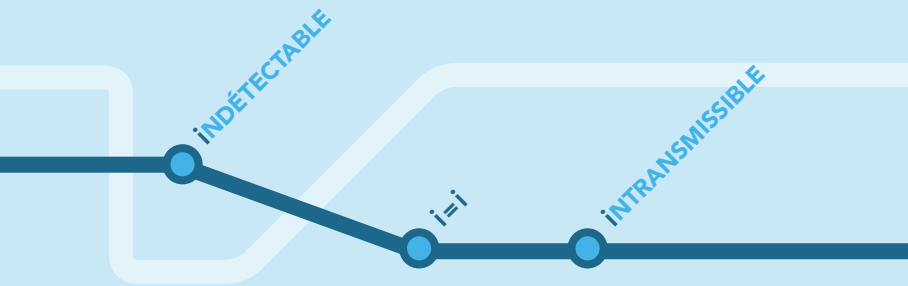


LA PRÉVENTION COMBINÉE DU VIH



Préservatif



Dépistage



Traitement

LA PRÉVENTION ÉVOLUE : « INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE »



Bien utilisé, le préservatif est un outil efficace de prévention du VIH, mais il n'est pas le seul ! Aujourd'hui, il y a un consensus mondial pour affirmer que **les traitements contre le VIH permettent également de prévenir la transmission du virus** lors de relations sexuelles.

En effet, les traitements empêchent le virus de se multiplier, bloquent son évolution et diminuent la charge virale, c'est-à-dire la quantité du virus dans le sang. En prenant correctement son traitement, **une personne séropositive peut réduire sa charge virale jusqu'à ce qu'elle devienne inférieure au seuil de détection au laboratoire : on dit alors que la charge virale est indétectable.** La personne séropositive ne transmet alors plus le VIH lors de relations sexuelles.

Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet pas le VIH par voie sexuelle.



La personne n'est cependant pas guérie car elle reste séropositive et donc porteuse du VIH, mais le virus est en trop faible quantité pour pouvoir être transmis. **On parle de « indétectable = intransmissible » ou encore de « i=i ».**

La charge virale indétectable permet également de diminuer considérablement le risque de transmission du VIH lors du partage de matériel d'injection chez les usagers des drogues et pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement d'une femme séropositive enceinte (néanmoins, en Belgique, on préconise à la mère d'éviter l'allaitement au sein).

Selon les traitements prescrits, 6 mois peuvent être nécessaires pour que la charge virale devienne indétectable. Pour que la charge virale reste indétectable, il est important que la personne séropositive ait un bon suivi médical avec son médecin spécialiste, c'est-à-dire :

- un traitement adapté,
- une prise correcte du traitement (en respectant les doses prescrites, la régularité des prises, avec ou sans repas...),
- des bilans réguliers.

La charge virale doit être régulièrement vérifiée en faisant des prises de sang, car si elle remonte et devient à nouveau détectable, il pourrait y avoir un risque de transmission du VIH. En cas de doute et pour se protéger des IST, l'utilisation du préservatif reste de mise.

Si vous ne savez pas si vous, ou votre partenaire, êtes infecté-e par le VIH, il est important de faire un dépistage car, en cas de résultat positif, vous pourrez bénéficier au plus vite des avantages de la prise d'un traitement.

LES TRAITEMENTS



Le traitement anti-VIH comme prévention : Indétectable = intransmissible

Avoir une charge virale indétectable permet donc de rendre le VIH intransmissible lors de relations sexuelles. Dans toutes les études publiées à ce jour, il n'y a eu aucun cas de transmission sexuelle du VIH vers une personne séronégative lorsque le/la partenaire séropositif·ve avait bien atteint une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois.

Cette nouvelle stratégie de prévention concerne tant les personnes séropositives que les personnes séronégatives : **le traitement est pris par les personnes séropositives et son efficacité protège les personnes séronégatives.** Il y a donc un bénéfice pour tout le monde. Se protéger du VIH (et des IST) reste néanmoins l'affaire de tous. Chaque personne, séropositive ou séronégative, doit donc penser à se protéger.

Pour la personne séropositive

Si vous suivez votre traitement antirétroviral de manière attentive, que votre charge virale est et reste indétectable depuis au moins six mois, et qu'elle est régulièrement contrôlée par un médecin, alors vous ne transmettez pas le VIH lors de relations sexuelles. Pensez à vous faire dépister pour les autres infections sexuellement transmissibles. **Si vous et votre partenaire n'avez pas d'IST, vous pouvez alors avoir des relations sexuelles sans préservatif sans qu'il y ait de risque de transmission du VIH.** Plus d'informations dans notre flyers « Vivre avec le VIH : indétectable = intransmissible ».

Pour le(s) partenaire(s) séronégatif(s)

Si vous avez des relations sexuelles **avec une personne séropositive qui suit un traitement et dont la charge virale est indétectable depuis au moins 6 mois, vous ne risquez pas d'être infecté·e par le VIH**, même si vous n'utilisez pas de préservatif. Par contre, la charge virale indétectable ne vous protège pas des autres infections sexuellement transmissibles.



Si vous souhaitez abandonner l'usage systématique du préservatif avec votre partenaire séropositif·ve, il est conseillé d'en parler avec un médecin spécialiste et, bien sûr, avec votre partenaire afin de prendre cette décision en connaissance de cause. En cas de doute, utilisez toujours des préservatifs.

Si vous avez des relations sexuelles **avec une personne séropositive dont la charge virale n'est pas indétectable** ou que vous ne savez pas si cette personne est infectée par le VIH ou pas, l'utilisation de préservatifs est capitale.

La Prophylaxie Pré-Exposition (PrEP)

Pour les personnes séronégatives fortement exposées à un risque d'infection par le VIH, il existe la Prophylaxie Pré-Exposition (PrEP). Ce traitement préventif efficace consiste à proposer à une personne séronégative de prendre des médicaments (de manière quotidienne ou ponctuelle) dans le but d'empêcher une infection par le VIH lors de relations sexuelles sans préservatif avec un·e partenaire séropositif·ve, ou un·e partenaire dont le statut sérologique n'est pas connu. Il est très important de bénéficier d'un suivi médical régulier si vous prenez la PrEP. Rappelons qu'elle ne vous protège pas des autres IST. **Plus d'infos sur www.preventionsida.org et www.myprep.be**

Le Traitement Post-Exposition (TPE)

Pour les personnes séronégatives, juste après une prise de risque, il existe le TPE (traitement post-exposition). Il s'agit d'un traitement d'urgence qui permet de réduire le risque de transmission du VIH. Ce traitement est à commencer **le plus vite possible et au maximum 72h après la prise de risque**. Plus vite vous le commencez, plus le risque de transmission du VIH est diminué. Seul un médecin d'un centre de référence sida (ou les urgences associées à ce centre) peut vous prescrire ce traitement **en cas de risque élevé d'infection**. Il faudra le prendre tous les jours pendant un mois et refaire des prises de sang. Contactez un centre de référence sida ou une association de lutte contre le VIH sans tarder.

Et pour les autres IST ?

La plupart des IST se soignent bien. Mais comme pour le VIH, **un dépistage régulier est conseillé car bien souvent, les IST ne se remarquent pas**. De plus, avoir une IST peut favoriser l'infection par le VIH et inversement. Soyez vigilant·e car une IST peut en cacher une autre et vous pouvez donc être infecté·e par plusieurs IST en même temps.

LE DÉPISTAGE



Si vous avez été infecté·e par le VIH, souvent cela ne se voit pas. En effet, dans beaucoup de cas, il n'y a pas de symptômes (signes) visibles. C'est pourquoi seul un dépistage permet de le savoir.

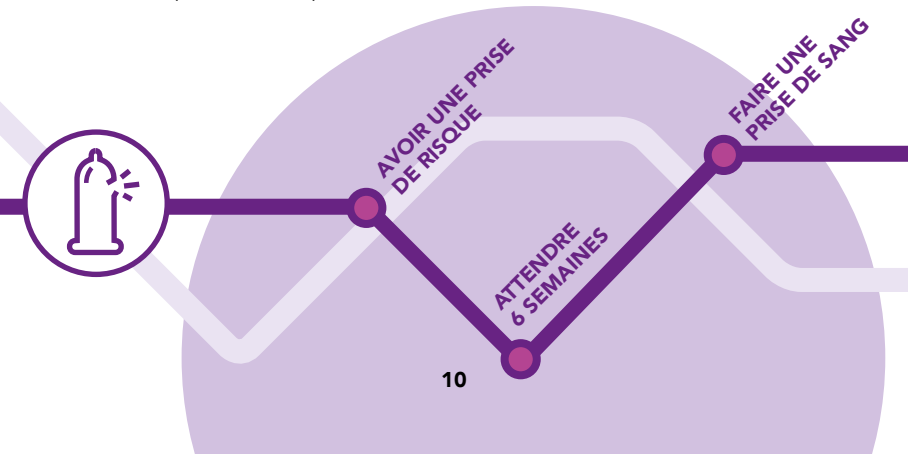
Si le résultat est positif, il faudra prendre les bonnes précautions pour éviter de transmettre le virus et commencer un traitement le plus tôt possible pour maintenir ou améliorer votre santé.

Quand et comment faire un dépistage ?

Suite à une prise de risque (rapport sexuel sans préservatif, déchirement du préservatif, partage d'une seringue ou d'un matériel infecté), ou si vous souhaitez faire le point, le dépistage est **le seul moyen fiable pour savoir si vous êtes infecté·e par le VIH**. Le dépistage doit être plus fréquent (plusieurs fois par an) si vous avez des partenaires occasionnel·le·s et/ou si vous n'utilisez pas systématiquement le préservatif.

Il faut un certain délai après une prise de risque pour que les tests de dépistage puissent détecter la présence d'une infection au VIH. Ce délai varie selon le type de dépistage : par prise de sang, à résultat rapide ou autotest. Voir le tableau pages 12-13.

En attendant de faire un dépistage, il est très important d'utiliser un préservatif car si vous avez été infecté-e par le VIH, vous risquez immédiatement de transmettre le virus à votre/vos partenaire·s. En effet, **pendant les semaines qui suivent la contamination, le VIH se multiplie et augmente rapidement dans le corps**. Le risque de transmission est alors très élevé alors que, souvent, on ne sait pas encore qu'on est infecté-e.



De plus, en Belgique, de nombreuses personnes apprennent tardivement qu'elles sont séropositives car elles n'ont pas fait de dépistage régulièrement, ou suite à une prise de risque. Elles restent alors parfois plusieurs années sans prendre de précautions particulières pour éviter de transmettre le virus. Elles ne bénéficient pas non plus des bienfaits des traitements.

Un test VIH n'est jamais obligatoire et ne peut être effectué qu'avec l'accord de la personne concernée. Les résultats d'un dépistage sont confidentiels et soumis au secret médical. Il revient à la personne concernée de décider à qui elle souhaite parler de son infection par le VIH.



ATTENDRE
5-6 JOURS

RECEVOIR
MON RÉSULTAT

DÉPISTAGE DU VIH

PRISE DE SANG

Où ?

- dans un centre de référence sida
- dans un centre de dépistage anonyme et gratuit
- dans un hôpital
- chez son médecin traitant
- dans un centre de planning familial
- dans une maison médicale

Quand ?

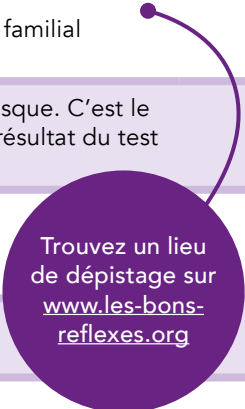
6 semaines après la prise de risque. C'est le temps nécessaire pour que le résultat du test soit totalement fiable.

Comment ?

Prise de sang.

Réception du résultat ?

En général,
une semaine après le test.



Trouvez un lieu
de dépistage sur
www.les-bons-reflexes.org

DÉPISTAGE RAPIDE (TROD)

Dans certains centres de dépistage, associations ou centres de référence sida.

AUTOTEST SANGUIN

Disponible dans les pharmacies, puis à réaliser chez soi, en suivant bien le mode d'emploi.

3 mois après la prise de risque. C'est le temps nécessaire pour que le résultat du test soit totalement fiable.

Prélèvement d'**une goutte de sang** au bout du doigt.*

Prélèvement à faire soi-même d'une goutte de sang au bout du doigt.

Dans les minutes qui suivent le test.

* Il existe aussi des tests salivaires mais ceux-ci ne sont pas disponibles en Belgique.

Test négatif : continuez à vous protéger !

Un résultat négatif signifie que **vous n'êtes pas infecté·e par le VIH** (à condition d'avoir respecté les délais de fiabilité mentionnés ci-dessus). Attention, cela ne veut pas dire que vous êtes « immunisé·e » : cela veut dire que la prochaine fois, la même prise de risque sera peut-être contaminante. Continuez à vous protéger, à prendre soin de votre santé et de celle de vos proches et faites un dépistage aussi souvent que nécessaire.

Test positif : que faire ?

Un résultat positif pour le VIH signifie que **vous êtes infecté·e par le VIH**, vous êtes séropositif·ve. Ce résultat devra toujours être vérifié par un 2^{ème} test. **Il est capital de prendre rendez-vous avec un médecin spécialiste.** Il vous expliquera les avantages à commencer un suivi médical le plus rapidement possible tout en tenant compte de votre situation personnelle. En effet, grâce à une bonne prise en charge médicale et à la prise correcte et régulière d'un traitement, vous pourrez non seulement avoir une meilleure santé et une espérance de vie égale à celle d'une personne séro-négative mais aussi empêcher la transmission du virus à votre ou vos partenaires. Il existe un réseau associatif auprès duquel vous

pouvez trouver de l'information et du soutien. La Plate-Forme Prévention Sida peut vous aider à trouver une association proche de chez vous (www.preventionsida.org – 02 733 72 99)

Il est capital de vous dépister rapidement suite à une prise de risque car, en cas de résultat positif, vous pourrez recevoir un traitement qui empêchera de transmettre le virus et d'ainsi enrayer la chaîne de transmission.

TROUVER UN LIEU
DE DÉPISTAGE?



WWW.LES-BONS-REFLEXES.ORG

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG

Le dépistage des IST : tout aussi important !

En effet, la plupart des IST n'ont pas de symptômes visibles et certaines peuvent avoir des conséquences graves si elles ne sont pas soignées à temps (stérilité, cancer, etc.). Les techniques et les délais de dépistage varient selon les IST : **prise de sang, frottis** (vaginal, anal, de gorge), **test urinaire, tests à résultats rapides, etc.** Il faut donc faire un bilan complet pour bien connaître sa situation. Pour ceux et celles qui ont une activité sexuelle régulière avec plusieurs partenaires, il est conseillé de faire un dépistage des autres IST en même temps que le dépistage du VIH et à chaque fois que vous avez des symptômes ou que l'un·e de vos partenaires a une IST.

En cas de résultat positif pour une ou plusieurs IST, suivez les indications du médecin, **elles se soignent relativement bien.** Pensez à prévenir votre ou vos partenaires sexuel·le·s. C'est important pour qu'il·s ou elle·s soit/soient aussi pris·e·s en charge.

Pour les hépatites A et B, ainsi que pour l'HPV (papillomavirus), il existe des vaccins préventifs. Parlez-en à votre médecin.

LE PRÉSERVATIF



Le préservatif, bien l'utiliser !

Bien utilisé, le préservatif est efficace pour vous protéger et protéger votre ou vos partenaires du VIH et de la plupart des autres IST lors de relations sexuelles (sexe oral et pénétration vaginale et anale).

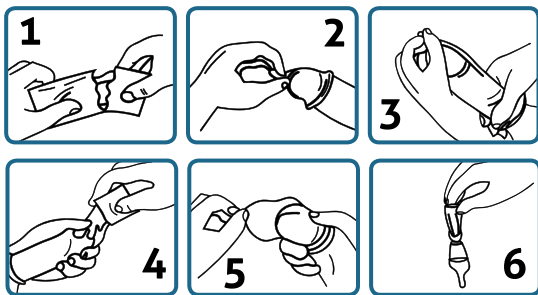
Le préservatif est une barrière physique réalisée dans des matériaux que le VIH et les IST ne peuvent pas traverser (latex, polyuréthane). **Il empêche le contact avec :**

- **les liquides corporels** (sperme, sécrétions vaginales et rectales, sang) **qui peuvent contenir du VIH ou des IST,**
- **la peau infectée ou abîmée par une IST** (herpès, syphilis, papillomavirus...).

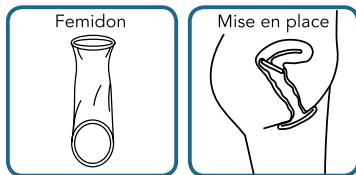
Le préservatif est également un moyen de contraception qui permet d'éviter les grossesses non désirées.

Le lubrifiant, uniquement du gel à base d'eau ou de silicone, est recommandé pour faciliter les rapports sexuels et diminuer le risque de rupture du préservatif.

Suivez bien le mode d'emploi et n'hésitez pas à vous entraîner seul-e à la pose du préservatif.



Il existe un préservatif interne : il se place à l'intérieur du vagin ou de l'anus et offre une protection égale au préservatif classique. Fabriqué en polyuréthane ou en nitrile, ce préservatif constitue une alternative pour les personnes allergiques au latex et il peut être placé plusieurs heures avant le rapport sexuel.



Que faire si on l'oublie ou s'il se déchire ?

Lorsqu'un préservatif se déchire ou glisse pendant les rapports sexuels, ou lorsqu'on oublie de l'utiliser, il y a un risque d'infection par le VIH ou par une autre IST.

→ Si le risque d'infection a eu lieu il y a moins de 72 heures.

Dans ce cas, **un traitement post-exposition (TPE) est envisageable**. Il s'agit d'un traitement donné exceptionnellement, qui permet de réduire le risque de transmission du VIH. Plus vite vous commencez ce traitement, plus le risque de transmission du VIH est diminué. Plus d'infos en page 8.

Pensez également à vous dépister pour les autres IST.

→ Si le risque d'infection par le VIH a eu lieu il y a plus de 72 heures.

Dans ce cas, **faire un dépistage** est alors le seul moyen fiable de savoir si vous avez été infecté-e ou pas. Soyez attentif-ve aux **délais d'attente pour faire un dépistage dont le résultat soit fiable à 100%**. Attention ces délais varient en fonction du type de dépistage : tests par prise de sang, tests rapides ou autotests. Voir page 12-13.

Des astuces pour éviter une rupture de préservatif !

- Vérifiez la date de péremption.
- Suivez bien le mode d'emploi.
- Choisissez la bonne taille.
- N'utilisez qu'un préservatif à la fois.
- Conservez-le dans un endroit frais et non écrasé.
- Utilisez un gel à base d'eau ou de silicone (pas d'huile de massage ou autre).



PRÉVOYEZ VOS
PRÉSÉRATIFS

UTILISEZ-LES AU BON MOMENT

PROFITEZ ! :-)

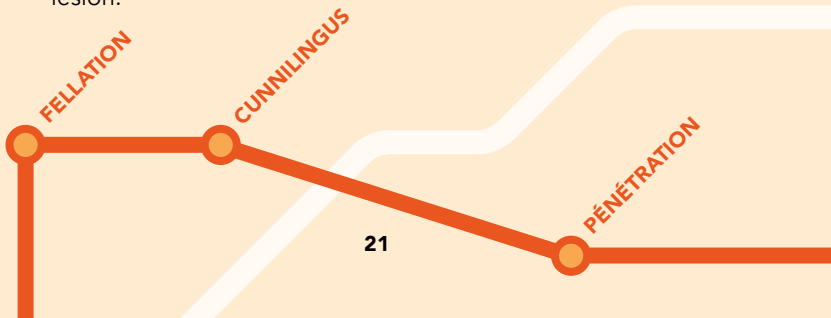
COMMENT SE TRANSMET LE VIH ?



Il existe trois modes de transmission du VIH :

Transmission par voie sexuelle

- La **pénétration vaginale et/ou anale** : risque élevé pour les deux partenaires.
- La **fellation** (contact bouche-pénis) : risque faible pour la personne qui fait la fellation, avec un risque plus élevé quand il y a du liquide séminal ou sperme dans sa bouche.
- Le **cunnilingus** (contact bouche-vagin) et l'**anulingus** (contact bouche-anus) : risque pour la personne qui donne le cunnilingus/anulingus uniquement pendant les règles et en cas de lésion.



Transmission par contact direct avec du sang

Lors du **partage de seringues** et/ou d'autres matériels (coton, cuillère, garrot, eau,...) entre usagers de drogues par voie intraveineuse.

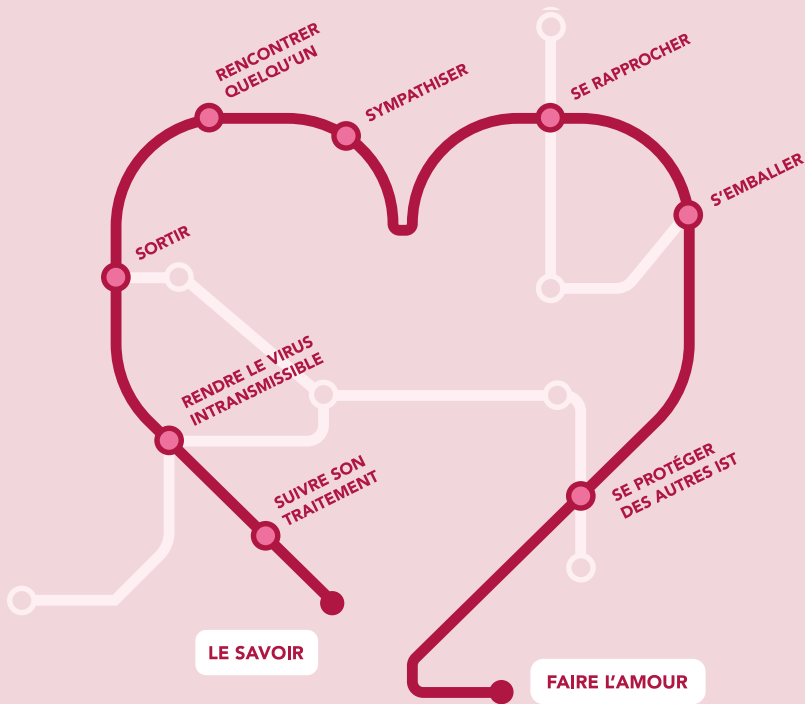
Lors d'une **plaie** accidentelle survenue, par piqûre ou par coupure provoquée par du matériel infecté, essentiellement chez les travailleurs de la santé (risque faible).

La transfusion de sang provenant d'une personne infectée par le VIH. Cette situation à risque a disparu dans nos pays.

Transmission de la mère à son enfant

Il y a un risque de contamination de la mère séropositive à son enfant durant **la grossesse** (contamination par voie sanguine), **l'accouchement** (par voie sanguine et par les sécrétions vaginales) et **l'allaitement** (par le lait maternel). Heureusement, aujourd'hui, grâce à un accompagnement médical adapté et la prise du traitement, les mères séropositives peuvent donner naissance à un enfant non contaminé.

AUJOURD'HUI, VIVRE AVEC LE VIH, C'EST...



Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH.

Pour trouver un lieu de dépistage, un centre de référence sida, ou recevoir plus d'informations sur les traitements surfez sur

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



SUIVEZ NOTRE PAGE
PLATE-FORME PRÉVENTION SIDA

Pour leur validation scientifique, merci aux Dr. Libois (CHU Saint-Pierre), Dr. Uurlings (CHU Liège), Dr. Goffard (CHU Érasme) et Dr. Demeester (CHU Charleroi).

Pour leur participation à la création de la campagne, merci aux partenaires : Sida Sol, SASER, Sida IST Charleroi Mons, Observatoire du sida et des sexualités, Conseil Positif, Ex aequo, Espace P, Sida SOS, Alias, Modus Vivendi, PF Famille Heureuse de St Josse, FLCPF, FCPC, FCPPF, SIPS, PF du Midi, PF de Hannut, PF des Marolles, CVPS, Service éducation santé.



Ed. Resp. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés, 28-29 – 1000 Bruxelles